

自宅でできる筋力 トレーニングについて

-
- ・ダイヤモンド・プッシュアップ
 - ・プランク
 - ・ランジ

はじめに

こんにちは。相双保健所長の堀切です。

昨年末より、日本でも少しずつ、新型コロナウイルス感染症患者数が増えてきています。年が明けて、相双管内でも新規患者発生がありますが、各病院様をはじめとした、医療機関との連携を密にして備えています。

最近では、感染症対策における保健所の役割が注目されてきているところですが、住民の皆さまの健康増進もまた、保健所の重要な業務のひとつです。

そこで今回は、自宅で過ごす時間が増えた方も多いと思いますので、自宅で、新たな器具を購入する必要もない、筋力トレーニングをご紹介します。また、見て理解しやすいよう、当所の若手職員にモデルになってもらいましたので、是非、ご高覧ください。



ダイヤモンド・プッシュアップ

プッシュアップとは、昔からある腕立て伏せのことです。通常の腕立て伏せとは異なり、**両手を胸の真下に**置きます。すなわち、腕を内側に閉じた状態です。**広げた両手の親指と人差し指の形がダイヤモンド**のようになるために、この名前が付いています。

この、腕の間隔を狭めた状態で腕立て伏せを行うと、大胸筋(胸の筋肉)と、上腕三頭筋(二の腕の外側の筋肉)に負荷がかかります。

腕立て伏せを行うとき、一般には、両手を肩幅より広い位置に置きましょう、と言われることも多いと思います。しかし、腕を広げすぎてしまうと、大胸筋が外側に引かれすぎてしまい、大胸筋の付け根(胸と腕の境界部分)に負担が強くなり、その結果肩を痛めてしまいがちです。腕立て伏せに慣れないうちは、腕の間隔を狭くして行うことをお勧めします。

ダイヤモンド・プッシュアップで負荷のかかる上腕三頭筋は、日頃はあまり使わない筋肉です。そのため、初めて行うときは、思ったよりも回数ができないかもしれません。日頃、強い力仕事を行わない成人男性の場合、まずは5回を目指しましょう。同様の成人女性の場合、ダイヤモンド・プッシュアップは負荷が強すぎるおそれがありますので、腕を肩幅か、それより少し狭い位置についての腕立て伏せ5回を目標にするのが良いでしょう。



プランク

近年、さまざまな動画でも紹介されるようになったトレーニングです。腕立て伏せとは異なり、同じ姿勢を維持することで筋肉、特に腹直筋をはじめとする体幹部の筋肉に負荷をかけます。その姿勢は、通常の腕立て伏せを行う姿勢とほぼ同様ですが、手のひらを床に置かず、**両肘を90度曲げて、肘から前腕までが床につく体勢**にします。この時、**二の腕を床と垂直**にすることがポイントです。肘が曲がりすぎても、逆に伸びすぎても肩に負担がかかってしまいます。また、肩から背中、腰、かかとまで一直線に保つことも重要です。姿勢を保っている間、疲労がたまってくると腰が上がってしまいがちですが、楽になったぶん、腹筋への刺激は弱くなってしまい、トレーニングの効果は下がってしまいます。

このプランクは、動きがないので地味に見えますが、正しい姿勢で行うとかなりの負荷です。男性女性ともに、正しい姿勢を保ったままで、**1分継続**することを最初の目標にするのが良いでしょう。



ランジ

これは、下半身の筋力トレーニングです。下半身のトレーニングでは、両足を揃えた状態でしゃがんだり立ち上がったりを繰り返す、スクワットが有名です。今回ご紹介するランジとは、足を前後に広げた状態で腰を落とします。一見、スクワットとあまり差がなさそうな印象ですが、スクワットよりも負荷がかかります。

ランジを行うときの姿勢ですが、**背筋をまっすぐに伸ばし**、体を前後に倒さないようにして**膝と股関節を曲げることで腰を落としていき**、**前側にある膝が90度**ぐらいになったところで、**元の姿勢に戻します**。戻るときも、背筋が伸びた状態を保つようにします。腕は胸の前においても、腰に当てていてもいいので、体のバランスを保ちやすい位置で保持します。どちらかの足を前において行いますので、一定の回数をこなしたら、反対の足を前において、同じ回数行いましょう。回数を重ねて疲労がたまると、体が前傾しやすくなりがちですので、背筋を伸ばすことを意識して行くと、良いフォームを保ちやすくなります。膝に不安のある方の場合、あまり深いところまで膝を曲げないようにするか、通常のスクワットにしましょう。

ランジは、さまざまな方法が紹介されています。気を付けの状態から、片足を大きく前に踏み出し、前に出た足が90度に曲がるまで股関節も曲げてから元の姿勢に戻り、次に逆の足を前に踏み出して同様の動きをする方法もありますが、これは膝への負担がより強くなりますので、注意が必要です。

目標とする回数ですが、まずは片側10回、日頃から歩き慣れている方は20回を目指してみましょう。



終わりに

3種類の筋力トレーニングの方法をご紹介しました。これらのメニューは、私も毎日行っています。今年の年明けは、ほぼ毎日、雪かきに追われる日々でしたが、後日の筋肉痛が起こりませんでしたので、トレーニングの効果が出ているのかな、と思いました。

どんなトレーニングであっても、**継続することが一番大事**です。最初のうちはできるようになる回数が増えていくので楽しく続けられますが、次第に頭打ちになってくると、そこでやる気が落ちてしまいがちです。そんな時は、類似した別のトレーニングに変えてみるのもお勧めです。しばらく別なトレーニングをやってみてから、元のトレーニングに戻すと、以前よりも楽にできるようになっていることが多いのです。是非、楽しく、継続できるトレーニング生活を送りましょう。

令和4年1月12日